

CARNET DE TIR



• Mon identité

NOM : PRÉNOM :

adresse :

.....

Date de naissance N° de membre

N° de tél. du responsable de l'enfant

Catégorie :

• Mon club ETSJ

NOM : N°

adresse :

.....

Tél : e-mail :

• Mon club d'affiliation si différent du club ETSJ

NOM : N°

adresse :

.....

Tél : e-mail :

• Mes moniteurs

Nom : Tél.

Nom : Tél.

Nom : Tél.

Nom : Tél.

• Mes particularités

gaucher droitier œil directeur gauche œil directeur droit

Vue :

OK myope astigmatisme presbyte

Allergies.....

Médicaments.....

Divers.....

En cas de problème, contacter Madame Danielle Kies au 084/45 62 20



Quelques règles à respecter au pas de tir

- Quelques mesures... **de sécurité**

- 1 • Toujours manipuler une arme -même vide- comme si elle était chargée.
- 2 • Ne pas manipuler l'arme d'un autre.
- 3 • Toujours diriger le canon de l'arme vers la cible - jamais vers quelqu'un ni vers soi.
4. Ne jamais se retourner ni se déplacer une arme à la main.
5. Débuter et stopper le tir au commandement.
6. Une arme ne peut être déposée qu'après vérification de la vacuité et mise en sécurité
- 7 • Ne jamais lâcher une arme chargée.
- 8 • En cas de mauvais fonctionnement d'une arme, la déposer -canon vers la cible- et appeler le responsable. Ne pas intervenir soi-même.
- 9 • Lors des manipulations, garder le doigt sur le pontet de l'arme, jamais sur la queue de détente.

- Les règles... **au pas de tir**

- 1 • **Respect** des autres : politesse, courtoisie, fair-play.
- 2 • **Le calme** est de rigueur : pas de Gsm, pas de conversations inutiles, pas de déplacement bruyant, pas de déplacement sur le pas de tir sans autorisation...
- 3 • **Interdiction** de se trouver sur un pas de tir où des armes à feu sont manipulées.
- 4 • **Interdiction**, pour les moins de 16 ans, de se trouver seul au pas de tir
5. **Respect** des horaires établis
6. **Prévenir** en cas d'absence

Tout écart au règlement peut mettre en danger le bon fonctionnement et la sécurité de notre école de tir. Après 2 avertissements écrits pour fautes graves, le Comité peut exclure l'élève.

- **Quelques règles... en compétition**

- 1 • Il est interdit de commencer le tir avant le commandement de l'arbitre; pendant la préparation, les visées et le tir à sec sont autorisés mais on ne peut pas libérer le gaz.
- 2 • Pendant le tir, si un incident survient :
 - mettre l'arme en sécurité si possible
 - arme en direction de la cible
 - ne pas lâcher l'arme si elle est chargée
 - lever le bras «arrière» pour attirer l'attention de l'arbitre (ne pas l'appeler !!!)
- 3 • Pendant le tir, on ne peut jamais gêner ses voisins (parler, faire du bruit ou des mouvements de mauvaise humeur, déborder de son emplacement de tir,...)
- 4 • Sauf instruction différente de l'arbitre, quand le tir est terminé, il faut quitter calmement le pas de tir en y laissant son matériel et son arme en sécurité. On ne peut ranger son matériel que sur autorisation de l'arbitre

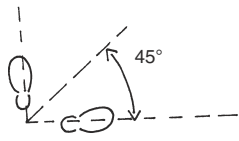
- **Les avantages... du tir à air**

- 1 • Non bruyant
2. Non polluant
3. Peu dangereux
4. Peu onéreux
5. Disciplines olympiques
6. Le tir à air est la base du tir de précision

Les 6 points... du pistolier

pour faire 10X un 10, il faut faire 10X la même chose

Pourquoi la position des pieds ?



- générale
- individuelle

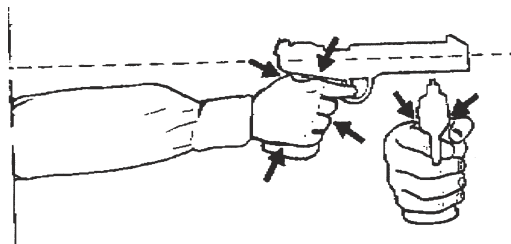


Recherche équilibre et stabilité

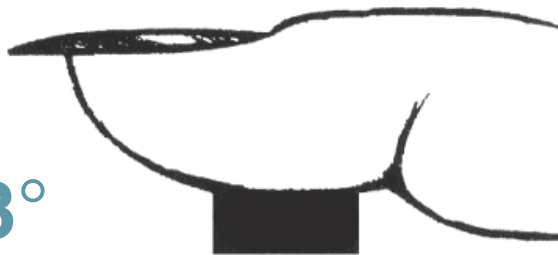
Mauvaise position = cause importante d'écarts horizontaux

2°

Prise en main : alignement des I.V. entres-eux



3°



Position du doigt sur la queue de détente, toujours la même

4°

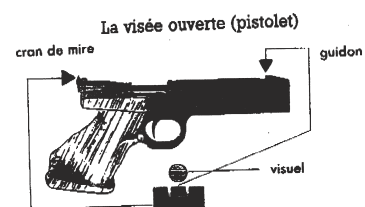
Cycle respiratoire

La partie la plus importante = MÉTRONOME du tir

5°

Vue sur les I.V.

Au moment du lâcher les yeux doivent **IMPÉRATIVEMENT** être reportés sur les I.V.

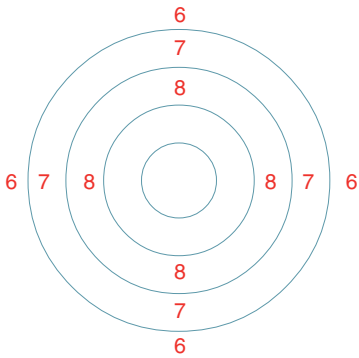


6°

Lâcher

↳ dans l'axe, calme et progressif

Mes entraînements



Date :/...../.....

Heure:

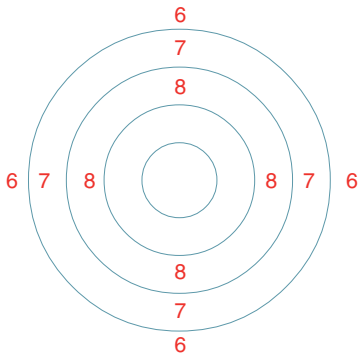
- entraînement
- au club

- match
- à l'extérieur

Position avec moniteur

sans moniteur

- Mes objectifs :
- Modifications apportées à l'arme :
- Réglage de l'arme :
- Position :
- Mes sensations :
- Ma concentration :
- Mes commentaires :

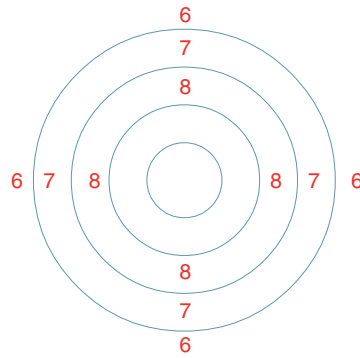


.....

.....

.....

.....

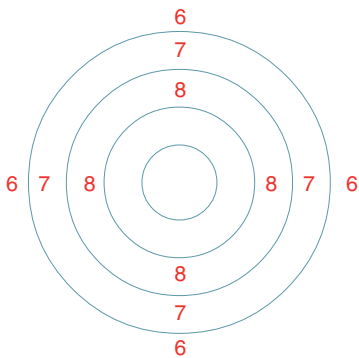


.....

.....

.....

.....

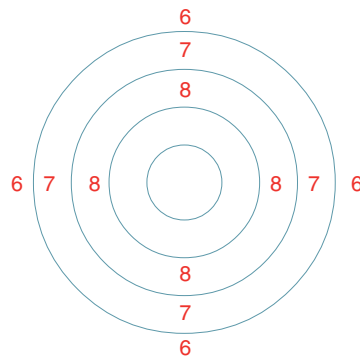


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Mes compétitions



Date : heure : Stand :

Lumière :

Chauffage :

Température :

Humidité :

ETSJ Compétition Championnat

Munitions : Type

 qualité

 Groupement

Essais

Série 1													
Série 2													

Tir

Série 1												
Série 2												
Série 3												
Série 4												
Série 5												
Série 6												

- Points forts :
- Points faibles :
- Modifications apportées à l'arme :
- Causes des modifications:
- Résultats des modifications :
- Réglages de l'arme :
- Sensations personnelles :
- Concentration :
- Forme:
- Divers:

Mes compétitions



Date : heure : Stand :

Lumière :

Chauffage :

Température :

Humidité :

ETSJ Compétition Championnat

Munitions : Type

 qualité

 Groupement

Essais

Série 1													
Série 2													

Tir

Série 1													
Série 2													
Série 3													
Série 4													
Série 5													
Série 6													

- Points forts :
- Points faibles :
- Modifications apportées à l'arme :
- Causes des modifications:
- Résultats des modifications :
- Réglages de l'arme :
- Sensations personnelles :
- Concentration :
- Forme:
- Divers: